



令和7年4月30日(水)
札幌市立三角山小学校
家庭向け保健便り No.2

新学期がスタートして、1か月が経とうとしています。新しい環境で緊張したり、変化についていこうと頑張りすぎていたり・・・自分でも気づかないうちに、疲れやストレスがたまっているのではないのでしょうか？



元気が出ない イライラする 疲れを感じる 食欲が出ない
学校に行きたくない やる気がでない 好きなことも楽しくない
頭痛・腹痛がある なかなか眠れない なかなか起きられない



そんなときは、肩の力を抜いて、心と体にリラックスタイムをつくってあげることも大切です。ゴールデンウィークが明けると、本格的に運動会に向けての練習も始まります。ぜひ、連休で上手にリフレッシュしてくださいね。



＼ 保護者の方へ ／



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な方には、お知らせをお渡ししています。健康診断をきっかけに、早期発見・早期治療につなげていきたいと考えておりますので、お知らせを受け取った際には、早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングとなるため、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。あらかじめご了承ください。

5月の予定

- 5月 7日(水) 内科検診① (2・4・6年とさくらルーム)
- 14日(水) 内科検診② (1・3・5年)
- 22日(木) 尿検査①



近くなりましたら、児童向けのほけんだよりを使って、各検査・検診の受け方などをお知らせする予定です。ぜひ、ご家庭でもお子さんと一緒にご覧いただければと思います。引き続き、健康診断関係の提出物にご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

☆みんな元気に運動会本番を迎えるために☆

5月31日(土)は、三角山小学校の大運動会が行われる予定です。これからの練習の中で、大きなケガなどなく過ごすことができるよう、ぜひご家庭で以下の点をお子さんと一緒に確認してみてください。



靴のサイズは合っていますか？

自分の足にちょうどいい靴を履いているでしょうか。小さすぎる・大きすぎる靴は、転びやすくなったり足が痛くなったりする原因につながります。また、踵をふんで動いていると、思わぬケガにもつながることも…。今の自分の足にピッタリのサイズの靴で、思いっきり動けるようにしましょう。

服で上手に調節しましょう！

この時期はまだ、昼夜の気温差が大きかったり、日によっても気温が安定しなかったりします。練習を頑張っって暑くなったときには上着を脱ぐ、ひんやりするときには上着を着る、という調節ができるような服装をおすすめします。まだまだ暑さに体が慣れていないため、特に注意が必要です。



水分補給と体調管理を忘れずに！

体を動かす活動が増えていきます。こまめに水分をとることを心がけ、「のどが渇いてから飲む」のではなく、「渇く前に飲む」ことで熱中症予防にもつなげていきたいと思います。また、栄養や睡眠を十分にとることも大切です。朝ごはんをしっかり食べて学校に来てくださいね。夜はぐっすり眠れる環境を整えましょう。



5月31日は世界禁煙デー 知ってる？ タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない！

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなると言われてます。



禁煙が採用条件の企業がある!?

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。

